

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN BODY IMAGE DENGAN
KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 3
CIKARANG UTARA TAHUN 2024**

SKRIPSI



Oleh :

SALSABILA ZAHWA

235401446004

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2024**

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN BODY IMAGE DENGAN
KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 3
CIKARANG UTARA TAHUN 2024**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada
Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Jakarta



**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2024**

**THE RELATIONSHIP OF DIET AND BODY IMAGE WITH
THE INCIDENT OF ANEMIA AMONG ADOLESCENT GIRLS
AT SMAN 3 CIKARANG UTARA IN 2024**

THESIS



By :

SALSABILA ZAHWA

235401446004

**MIDWIFERY STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2024**

**THE RELATIONSHIP OF DIET AND BODY IMAGE WITH
THE INCIDENT OF ANEMIA AMONG ADOLESCENT GIRLS
AT SMAN 3 CIKARANG UTARA IN 2024**

THESIS

Submitted to Fulfill the Requirements for the Sarjana Kebidanan Degree
at the Midwifery Study Program, Faculty of Health Sciences,
National University of Jakarta.



By :

SALSABILA ZAHWA

235401446004

**MIDWIFERY STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2024**

SKRIPSI

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN BODY IMAGE DENGAN
KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 3
CIKARANG UTARA TAHUN 2024**

Oleh :

SALSABILA ZAHWA
NPM: 235401446004

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi
Program Studi Keperawatan/Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional
Pada tanggal
08 AGUSTUS 2024

Pembimbing 1, Pembimbing 2,


Dr. Bdn. Rukmaini, S.ST., M.Keb


Shinta Novelia, S.ST., Bdn., MNS



Mengesahkan,

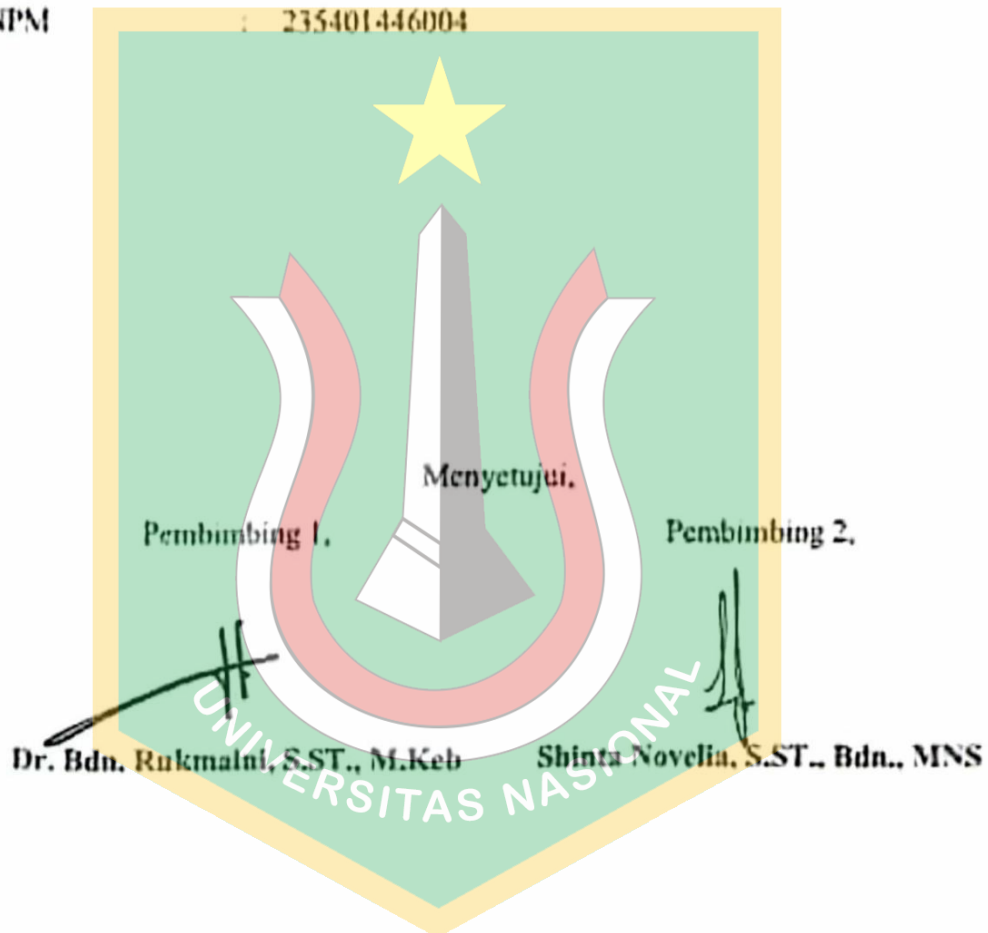
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan


Diah Widowati, M.Si.

Judul Skripsi : Hubungan Pola Makan Dan Body Image Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sman 3 Cikarang Utara Tahun 2024

Nama Mahasiswa : Salsabila Zaltwa

NPM : 235401446004



Judul Skripsi : Hubungan Pola Makan Dan Body Image Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sman 3 Cikarang Utara Tahun 2024

Nama Mahasiswa : Salsabila Zahwa

NPM : 235401446004

Menyetujui,

Penguji 1 : Bdn. Putri Azzahroh, SST., M.Kes

Pembimbing 1 : Dr. Bdn. Rukmaini, S.ST., M.Keb

Pembimbing 2 : Shinta Novelia, S.ST., Bdn., MNS

UNIVERSITAS NASIONAL



Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama Mahasiswa : Salsabila Zahwa
NPM : 235401446004
Judul Skripsi : Hubungan Pola Makan Dan Body Image Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sman 3 Cikarang Utara Tahun 2024

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Jakarta, 08 Agustus 2024

(Salsabila Zahwa)

Abstrak

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN BODY IMAGE DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 3 CIKARANG UTARA TAHUN 2024

Salsabila Zahwa, Rukmaini, Shinta Novelia

Latar Belakang: Prevalensi anemia paling tinggi terjadi pada kelompok usia 15-24 tahun dan 25-34 tahun, dengan angka mencapai 48,9%. Penyebab utama anemia gizi pada remaja putri adalah kekurangan asupan nutrisi dari makanan, sementara kebutuhan zat besi relatif tinggi untuk memenuhi kebutuhan tubuh dan selama menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Pola Makan Dan Body Image Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sman 3 Cikarang Utara Tahun 2024.

Metodologi: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2024 di SMAN 3 Cikarang Utara. Populasi penelitian terdiri dari 201 siswi remaja putri, dan sampel yang diambil sebanyak 134 responden. Untuk menganalisis hubungan antara pola makan, citra tubuh (body image), dan kejadian anemia pada remaja, digunakan analisis bivariat dengan Uji *Chi-Square*.

Hasil Penelitian: Hasil penelitian menunjukkan Pola Makan (p value = 0,001) dan *Body Image* (p value = 0,000) P Value < Nilai Alpha (0,05), artinya terdapat Hubungan Pola Makan Dan *Body Image* Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sman 3 Cikarang Utara Tahun 2024.

Kesimpulan: Pola Makan dan *Body Image* merupakan faktor penyebab kejadian anemia pada remaja putri.

Saran: Remaja perlu memperbaiki pola makan dengan mulai memperhatikan kualitas dan kandungan gizi pada makanan yang mereka konsumsi. Tidak membatasi makan karena terlalu berlebihan memperhatikan citra tubuh dan melakukan diet ketat.

Kata kunci : Anemia, *Body Image*, Pola Makan

Kepustakaan : 55 pustaka (2015 – 2024)

Abstract

THE RELATIONSHIP OF DIET AND BODY IMAGE WITH THE INCIDENT OF ANEMIA AMONG ADOLESCENT GIRLS AT SMAN 3 CIKARANG UTARA IN 2024

Salsabila Zahwa, Rukmaini, Shinta Novelia

Background: The highest prevalence of anemia occurs in the 15-24 year and 25-34 year age groups, with figures reaching 48.9%. The main cause of nutritional anemia in adolescent girls is a lack of nutritional intake from food, while the need for iron is relatively high to meet the body's needs and during menstruation. This research aims to determine the relationship between diet and body image with the incidence of anemia in young women at SMAN 3 Cikarang Utara in 2024.

Methodology: This research is a quantitative study with a correlational descriptive design using a cross-sectional approach. This research was carried out in June 2024 at SMAN 3 Cikarang Utara. The research population consisted of 201 female teenage students, and the sample taken was 134 respondents. This study is to analyze the relationship between diet, body image and the incidence of anemia among adolescents, bivariate analysis was used with the Chi-Square Test.

Results: The results of the study show that eating patterns (p value = 0.001) and body image (p value = 0.000) P value < alpha value (0.05), means that there is a relationship between eating patterns and body image with the incidence of anemia among adolescent girls in SMAN 3 Cikarang Utara in 2024.

Conclusion: Diet and Body Image are factors that cause anemia among adolescent girls.

Suggestion: Adolescents need to improve their diet by starting to pay attention to the quality and nutritional content of the food they consume. Don't limit what they eat because they pay too much attention to body image and go on a strict diet.

Keywords: Anemia, Body Image, Diet

References: 55 (2015-2024)

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.3.1 Tujuan Umum.....	7
1.3.2 Tujuan Khusus.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	8
1.4.2 Manfaat Praktis.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Kejadian Anemia Pada Remaja.....	9
2.1.1 Definisi Anemia.....	9
2.1.2 Tanda Dan Gejala.....	10
2.1.3 Etiologi Anemia.....	11
2.1.4 Ambang Batas Anemia.....	12
2.1.5 Klasifikasi Anemia	13
2.1.6 Penyebab Anemia.....	14
2.1.7 Metode Pencegahan dan Penanganan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur.....	15

2.2 Pola makan.....	17
2.2.1 Pengertian Pola Makan	17
2.2.2 Komponen Pola Makan	17
2.2.3 Isi Piringku	18
2.2.4 Metode Pengukuran Pola Makan	19
2.2.5 Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan	22
2.2.6 Kebutuhan Gizi Remaja.....	23
2.3 Citra tubuh (<i>Body image</i>)	24
2.3.1 Pengertian Citra Tubuh (<i>Body Image</i>)	24
2.3.2 Komponen Citra Tubuh (<i>Body Image</i>)	25
2.3.3 Aspek – Aspek Dalam <i>Body Image</i>	26
2.3.4 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Citra Tubuh (<i>Body Image</i>)	27
2.4 Remaja	29
2.5 Kerangka Teori	29
2.6 Kerangka Konsep	31
2.7 Hipotesis	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
3.1 Desain penelitian	33
3.2 Populasi dan Sampel.....	33
3.2.1 Populasi.....	33
3.2.2 Sampel.....	34
3.3 Waktu dan Lokasi Penelitian.....	36
3.4 Variabel Penelitian.....	37
3.4.1 Variabel bebas (Variabel <i>Independen</i>)	37
3.4.2 Variabel Terikat (Variabel <i>Dependen</i>)	37
3.5 Definisi Operasional.....	37
3.6 Instrumen Penelitian.....	39
3.7 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas.....	40
3.7.1 Uji Validitas.....	40
3.7.2 Uji Reliabilitas.....	41
3.8 Prosedur Pengumpulan Data.....	41

3.9 Pengolahan Data	42
3.10 Analisa Data	43
3.10.1 Analisis Univariat	43
3.10.2 Analisis Bivariat	44
3.11 Etika Penilaian	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
4.1 Hasil Penelitian	47
4.1.1 Hasil Analisis Univariat	47
4.1.2 Hasil Analisis Bivariat	48
4.2 Pembahasan Penelitian	50
4.2.1 Deskriptif Hasil Analisis Uji Univariat Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 3 Cikarang Utara Tahun 2024.....	50
4.2.2 Deskriptif Hasil Analisis Uji Univariat Pola Makan Pada Remaja Putri Di SMAN 3 Cikarang Utara Tahun 2024.....	52
4.2.3 Deskriptif Hasil Analisis Uji Univariat <i>Body Image</i> Pada Remaja Putri Di SMAN 3 Cikarang Utara Tahun 2024.....	54
4.2.4 Hubungan Pola Makan Pada Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 3 Cikarang Utara Tahun 2024	57
4.2.5 Hubungan <i>Body Image</i> Pada Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 3 Cikarang Utara Tahun 2024	58
4.3 Keterbatasan Penelitian	60
BAB V PENUTUP	62
5.1 Simpulan	62
5.2 Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	63
DAFTAR LAMPIRAN	70

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Ambang Batas Anemia	12
Table 3.1 Populasi Penelitian	33
Tabel 3.2 Sampel Penelitian.....	36
Tabel 3.3 Definisi Operasional.....	37
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik.....	47
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 3 Cikarang Utara Tahun 2024	47
Tabel.4.3 Distribusi Frekuensi Pola Makan Pada Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 3 Cikarang Utara Tahun 2024	48
Tabel.4.4 Distribusi Frekuensi <i>Body Image</i> Pada Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 3 Cikarang Utara Tahun 2024	48
Tabel.4.5 Hubungan Pola Makan Pada Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 3 Cikarang Utara Tahun 2024.....	49
Tabel.4.6 Kaitan <i>Body Image</i> Pada Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 3 Cikarang Utara Tahun 2024	49



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	31
Gambar 2.2 Kerangka Penelitian	31



DAFTAR SINGKATAN

AFHC	: <i>Adolescent Food Habits Checklist</i>
AKG	: Angka Kecukupan Gizi
BSQ	: <i>Body Shape Questionnaire</i>
DKBM	: Daftar Komposisi Bahan Makanan
DKKM	: Daftar Konversi Mentah-Masak
DNA	: <i>Deoxyribonucleic Acid</i>
IMT	: Indeks Masa Tubuh
RES	: <i>Reticuloendothelial System</i>
TTD	: Tablet Tambah Darah
LAC	: Amerika Latin dan Caribbean
WHO	: <i>World Health Organization</i>
WUS	: Wanita Usia Subur



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Konsultasi Skripsi (Pembimbing 1 dan 2)
- Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian dari Fakultas
- Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian dari Instansi Penelitian
- Lampiran 4 Informed Consent
- Lampiran 5 Instrumen Penelitian
- Lampiran 6 Master tabel
- Lampiran 7 Hasil Output Analisis Data
- Lampiran 8 Bukti Foto Kegiatan Penelitian
- Lampiran 9 Uji Etik Penelitian
- Lampiran 10 Uji Kesamaan / Similaritas Naskah
- Lampiran 11 Biodata





